

# 农村留守老人心理健康问题及解决路径探析

孙雨欣

南京林业大学人文社会科学学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年8月11日; 录用日期: 2024年9月3日; 发布日期: 2024年9月14日

## 摘要

在人口老龄化已渐成中国社会的一个新常态下, 当前农村留守老人心理健康现状很不容乐观, 改善他们的心理状况已成为一个现实的问题。当前, 我国农村留守老人面临孤独感强烈、焦虑情绪普遍、安全感缺乏以及自我价值感降低等问题, 影响因素则涵盖家庭结构变化与子女分离导致情感与生活照料缺失, 经济状况与生活压力使老人生活质量受限且对未来担忧等, 针对这些现状与影响因素, 本文提出了加强家庭沟通与关怀、改善经济状况与减轻生活压力、完善社会支持体系等相应的对策, 以期改善这一群体的生活状况和心理状态提供理论支持与实践指引, 进而推动农村社会的健康发展。

## 关键词

农村留守老人, 心理健康, 影响因素

# Analysis of Psychological Health Problems and Solutions for Left-Behind Elderly in Rural Areas

Yuxin Sun

School of Humanities and Social Sciences, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Aug. 11<sup>th</sup>, 2024; accepted: Sep. 3<sup>rd</sup>, 2024; published: Sep. 14<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

In the context of aging population becoming a new normal in Chinese society, the current mental health status of left-behind elderly in rural areas is not optimistic, and improving their psychological condition has become a practical issue. At present, left-behind elderly people in rural areas of China are facing strong feelings of loneliness, widespread anxiety, lack of security, and low self-worth. The influencing factors include changes in family structure and separation of children leading

to a lack of emotional and life care, economic conditions and life pressure limiting the quality of life of the elderly and concerns about the future. In response to these situations and influencing factors, this article proposes corresponding measures such as strengthening family communication and care, improving economic conditions and reducing life pressure, and improving the social support system, in order to provide theoretical support and practical guidance for improving the living conditions and psychological status of this group, and promote the healthy development of rural society.

## Keywords

Rural Left-Behind Elderly, Mental Health, Influence Factor

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

改革开放以来,随着我国城镇化和工业化的快速发展,农村青壮年大规模涌入城市,为中国式现代化作出了重要贡献。与此同时,却产生了留守老人这一特殊群体。农村留守老人在相对落后的农村环境中,面临着一系列独特的挑战,这些挑战不仅影响着他们个体的生活质量,也关系到农村社会的稳定与和谐发展。随着老年人年龄的增长,其对子女依赖性更加强烈的情况下,长期的缺乏与子女的精神交流使老年人常常倍感孤独、寂寞,经济压力较大、医疗资源不足等导致的心理问题在很多农村地区也都普遍存在,如何应对这些问题,促进农村留守老人的养老,满足他们的精神需求,已经成为社会各方面要努力的方向(郑泽钰,李青,2022)。

## 2. 农村留守老人心理健康的重要性

从个体层面来看,心理健康是留守老人整体健康的重要组成部分。良好的心理状态有助于他们积极应对生活中的各种困难和挑战,提高生活质量和幸福感。相反,心理问题可能导致身体疾病的发生和加重,影响他们的日常生活和自理能力。从家庭层面而言,关注留守老人心理健康有助于维护家庭和谐稳定。子女外出务工,老人独自留守,若心理问题得不到及时解决,可能引发家庭矛盾和冲突。同时,老人的心理健康也会影响到子女在外的工作和生活状态,对整个家庭产生连锁反应。在社会层面,留守老人是社会的重要群体之一。他们的心理健康状况关系到社会的稳定与发展。一方面,心理问题可能导致老人产生消极行为,如自我封闭、拒绝社交等,影响社会交往和社区融合。另一方面,大量留守老人的心理问题若得不到妥善解决,将给社会带来沉重的负担,如医疗资源的占用、社会救助需求的增加等。

此外,研究留守老人心理健康也是社会公平正义的体现。他们为家庭和社会做出了贡献,在晚年理应得到关爱和支持。通过关注他们的心理健康,可以促进社会资源的合理分配,确保每一个群体都能享受到社会发展的成果。总之,研究留守老人心理健康具有不可忽视的社会重要性,对于构建和谐社会、实现社会可持续发展具有深远意义。

## 3. 农村留守老人心理健康存在的问题

### 3.1. 孤独感强烈

在农村地区,留守老人的社交支持系统相对薄弱。由于子女长期在外,他们缺乏亲密的日常陪伴与

深入的情感交流。老年人在农村里生活，很容易受到其他人的异样目光和比较，也因顾及自己与子女的面子问题，往往不敢主动提及子女不在身边照顾自己的事实，也易诱发自卑的不良心态(颜刚威, 2020)，他们的日常生活往往呈现出一种单调且相对孤立的状态，长期处于这种缺乏情感互动的环境中，容易产生心理上的落寞与孤寂，进而可能引发抑郁、情绪低落等一系列心理健康问题，对其整体的心理调适能力构成挑战。

### 3.2. 焦虑情绪普遍

一方面，从健康心理学层面分析，农村留守老人对自身健康状况存在诸多担忧。农村的医疗资源相对有限，基层医疗卫生机构的诊疗水平和设备条件难以满足老人全面的健康需求。当身体出现不适症状时，老人往往会陷入对病情严重程度的过度揣测以及对能否得到及时有效治疗的焦虑之中。同时，医疗费用的负担也成为他们心头的一块大石。另一方面，在社会认知心理学范畴，老人对子女在外地的生活状况存在着持续的担忧。子女作为他们情感的重要寄托，长期分离使得老人只能通过有限的信息渠道了解子女情况。这种信息的不全面性导致他们在认知上容易产生无端的猜测和焦虑，比如担心子女的工作是否顺利、人际关系是否和谐、生活是否安全等。这种双重焦虑情绪在留守老人群体中广泛存在，对他们的心理健康产生了显著的负面影响。

### 3.3. 安全感缺乏

农村留守老人的身体素质差，年老体弱，容易生病，加上年纪大记忆力差或者行动不方便等原因，导致老人日常生活留下安全隐患(刘丹, 2016)。从环境心理学的角度来看，农村的治安等综合环境相较于城市较为薄弱。留守老人独自居住，自身的防护能力有限。他们对于自身财产和人身安全存在着明显的担忧。在一些偏远农村，警力覆盖不足，治安防控体系相对不完善，使得老人更容易成为盗窃、诈骗等不法行为的潜在受害者。此外，当生活中遇到突发问题时，如房屋设施损坏、自然灾害等，老人可能缺乏及时有效的解决能力。例如，遇到暴雨导致房屋漏水，他们可能无法自行修缮，只能无奈地看着情况恶化；遇到电路故障，也不懂如何修理，生活的不便和潜在危险加剧了他们内心的不安。这种缺乏安全感的状态会使老人长期处于心理紧张和恐惧之中，影响其心理健康的稳定性。

### 3.4. 自我价值感降低

随着年龄的增长和子女的离家，农村留守老人在社会角色和家庭地位方面发生了变化。从发展心理学的视角来看，老人在农业生产等方面的能力逐渐下降，很多原本能够胜任的事务变得力不从心。曾经他们是家庭农业生产的核心力量，能为家庭提供粮食和一定的经济支持。然而，随着身体机能的衰退，他们在农事活动中的贡献减少。同时，在现代社会的发展进程中，子女们更多地融入城市生活，对老人在农村的劳动成果需求降低。这种状况使得老人的自我价值感逐渐降低，他们会认为自己不再重要，容易陷入消极的情绪状态中，对自身生活的满意度和幸福感也随之下降，进而可能引发一系列诸如自卑、自责等不良情绪反应，影响其心理健康的整体状态。

## 4. 影响农村留守老人心理健康的主要因素

### 4.1. 家庭结构变化

随着社会经济的发展，农村劳动力大量向城市转移，导致农村家庭结构发生了重大变化。传统的多代同堂、子女承欢膝下的家庭模式逐渐被打破。子女为了寻求更好的经济收入和发展机会，纷纷离开农村，留下年迈的父母独自在农村生活。从情感需求角度来看，老人与子女之间有着深厚的情感联系。农

村留守老人的子女长期在外工作，只有节假日才能回家甚至不回家，这种情况使老人内心孤独感油然而生并且逐渐加重(郑泽钰, 李青, 2022)。从家庭功能角度分析，子女在家庭中通常承担着照顾老人生活、提供经济支持等多种角色。当子女离开后，老人在生活照料方面可能面临诸多困难。一些日常生活中的小事，如生病时无人及时送医、家里设施损坏无人修理等，都可能让老人感到无助。同时，经济上虽然有些子女会寄钱回家，但与子女在身边给予的全方位支持相比，还是存在差距。这种家庭结构变化带来的生活不便和情感缺失，严重影响了留守老人的心理健康。

#### 4.2. 经济状况与生活压力

农村留守老人的经济状况往往不容乐观，这对他们的心理健康产生了显著影响。在农村，大部分留守老人的收入来源有限，主要依靠农业种植、养殖或者少量的养老金等。农业生产受自然条件和市场价格波动的影响较大，收入不稳定。一方面，经济困难导致老人在生活质量上受到限制。一些老人为了节省开支，在患病时可能会选择拖延就医，导致病情加重。这种对自身健康的忽视，不仅影响身体状况，也会给老人带来心理负担，担心自己的病情会进一步恶化却又无力解决。另一方面，经济压力还会引发老人对未来生活的担忧。他们担心自己无法承担日益增长的生活费用，尤其是在医疗费用方面。农村的医疗保障虽然在不断完善，但对于一些重大疾病的报销比例仍然有限。老人害怕一旦患上重病，会给家庭带来沉重的经济负担，甚至成为子女的累赘。这种对未来的不确定性和担忧，使得他们长期处于焦虑和不安的心理状态。

#### 4.3. 社会支持不足

农村留守老人面临的社会支持不足问题，严重影响着他们的心理健康。从我国广大农村留守老人获得的社会支持总体现状来看，概括为“不足、有限、太弱”(唐蹕, 2016)。社会支持主要包括来自家庭、邻里、社区以及社会组织等方面的支持。首先，从家庭外的亲属支持来看，由于子女外出，其他亲属可能也分布在不同地区，无法给予老人及时有效的帮助和关心。在老人遇到困难或突发状况时，很难得到亲属的快速响应。其次，邻里关系虽然在一定程度上能为老人提供部分支持，但也存在局限性。邻里之间的互助往往是基于传统的乡村人情，但随着农村社会的变迁，邻里之间的联系也逐渐变得松散。再者，社区和社会组织的支持也相对薄弱。农村社区的服务设施和资源有限，针对留守老人的心理健康服务、文化娱乐活动等相对匮乏。一些社会组织虽然有关关注农村留守老人的情况，但覆盖范围和服务深度有限，无法全面满足老人的需求。这种社会支持的不足，使得留守老人在面对生活中的困难和心理压力时，缺乏有效的排解渠道，容易陷入孤独、焦虑等不良心理状态。

#### 4.4. 健康问题与医疗资源有限

农村留守老人的健康问题是影响其心理健康的重要因素之一。由于历史原因，这个年龄段的农村老人年轻时大都从事过各种重体力劳动，加之他们这代人的自我健康保护意识一般都很差，常有小病挨，大病拖的想法，所以现在当他们步入老年时，更容易遭受各种病痛的折磨(李存峰, 2016)。慢性疾病如高血压、糖尿病、关节炎等在留守老人中较为常见。这些疾病不仅给老人带来身体上的痛苦，还影响着他们的日常生活能力。而且，长期的病痛折磨会使老人的情绪变得低落，对生活失去信心。同时，农村的医疗资源相对有限，这进一步加剧了老人的心理负担。农村地区医疗设施简陋，专业医护人员短缺，医疗技术水平相对较低，老人患病后可能无法得到及时准确的诊断和有效的治疗。此外，医疗费用也是老人担心的问题之一。虽然农村有一定的医保政策，但对于一些贫困的留守老人来说，自付部分的费用仍然是一笔不小的负担，这也增加了他们的心理压力。

## 4.5. 文化娱乐匮乏与精神空虚

农村留守老人面临着文化娱乐匮乏的现状，这导致他们精神空虚，对心理健康产生负面影响。目前，受教育程度、观念落后和娱乐设施限制，与城市老人相比，农村留守老人的文化娱乐活动单一化(曹均学, 赵艳, 2023)。老人的日常娱乐活动大多局限于看电视、打牌或者与少数邻里聊天等简单形式。这种单一的娱乐方式无法满足老人多样化的精神需求。长期处于这种单调的生活状态下，老人容易感到精神上的空虚和无聊。从精神文化生活的角度看，农村留守老人缺乏参与文化活动的机会。一些传统的农村文化活动，如庙会、戏曲表演等，也因为农村社会的变迁逐渐减少。而且，老人由于年龄和身体原因，很少有机会参与到现代的文化娱乐活动中。此外，文化娱乐匮乏还影响了老人的社交生活。缺乏集体文化活动使得老人之间的交流和互动减少，社交圈子进一步缩小。他们无法像在丰富的文化活动中那样结识更多的朋友，分享彼此的生活和情感。这种社交孤立感会加重老人的心理负担，容易引发孤独、抑郁等不良情绪。这种文化娱乐的匮乏也成为影响农村留守老人心理健康的一个不可忽视的因素。

## 5. 解决农村留守老人心理健康问题的路径

### 5.1. 加强家庭沟通与关怀

家庭系统理论认为，家庭是一个相互作用的系统，家庭成员之间的关系和互动对个体的心理发展和健康有着重要影响。对于农村留守老人来说，子女的关心和支持是他们心理健康的重要保障。为改善农村留守老人因家庭结构变化与子女分离导致的心理健康问题，加强家庭沟通与关怀至关重要。首先，家庭成员应当重视父母的精神慰藉需求，增加与父母的沟通频率，及时了解老人的生活近况和身体健康情况，增加代际间的互动和交流，为老人排解可能的负面情绪(钱祎旻, 2023)。其次，子女还应在精神上给予老人更多的支持和鼓励。鼓励老人培养自己的兴趣爱好，参与一些适合他们的社交活动。比如，子女可以通过网络为老人寻找当地的老年兴趣小组，如书法、绘画、手工制作等，鼓励老人报名参加，丰富他们的精神生活。最后，子女可以带着老人一起参加一些家庭活动，如外出游玩、家庭聚餐等，增进家庭成员之间的感情，缓解老人因子女长期不在身边而产生的孤独感和失落感。通过这些方式，加强家庭沟通与关怀，有助于改善农村留守老人的心理健康状况，良好的家庭氛围也会对整个家庭产生积极影响，促进家庭成员之间的关系更加和谐稳定。

### 5.2. 改善经济状况与减轻生活压力

马斯洛需求层次理论指出，生理需求和安全需求是人类最基本的需求。对于农村留守老人来说，稳定的经济收入和良好的医疗保障是满足这些基本需求的关键。只有当基本需求得到满足后，他们才能够有更多的精力去关注自身的心理健康。要解决农村留守老人经济状况与生活压力对心理健康的影响，需要多方面的努力。第一，政府应进一步完善农村养老保障体系和社会救助制度。加大对农村养老金的投入力度，提高养老金的发放标准，确保老人有足够的经济来源维持基本生活。同时，对于生活特别困难的留守老人，要加大社会救助力度，及时给予物质帮助。例如，政府可以根据老人的实际经济状况和生活需求，制定不同层次的救助标准，为贫困老人提供基本的生活物资和一定的经济补贴。第二，在农村产业发展方面，政府应扶持当地第三产业的发展，引进手工加工产业，特别是准入门槛较低的家庭手工业，积极帮扶有能力的农村留守老人再就业(刘丹丹, 2021)，为老人提供更多的就业和增收机会。第三，对于老人的医疗费用问题，政府和相关部门要进一步完善农村医保制度，提高医保报销比例，扩大医保覆盖范围，减轻老人的医疗负担。这些措施综合起来，可以显著改善农村留守老人的经济状况，减轻生活压力，为他们的心理健康创造良好的物质条件。

### 5.3. 完善社会支持体系

社会支持理论认为,个体所处的社会网络能够为其提供物质和情感上的支持,从而对个体的心理健康产生积极影响。对于农村留守老人而言,家庭外亲属、邻里以及社区和社会组织等构成了他们重要的社会支持网络。为解决农村留守老人社会支持不足的问题,需要构建和完善全面的社会支持体系。首先,要强化家庭外亲属的联系与互助。可以通过建立亲属联络网络,利用现代通讯工具,如建立家族微信群等方式,加强亲属之间的沟通和信息共享。当留守老人遇到困难时,亲属能够及时了解并提供帮助。在邻里互助方面,要重塑和加强农村邻里关系。社区可以组织各种邻里活动,如邻里节、互助小组等,增进邻里之间的感情和联系。邻里之间可以建立互助协议,明确在老人遇到困难时各自的责任和义务。其次,对于社区和社会组织来说,要加大对农村留守老人的服务力度。社区村委会可利用闲置的房间改建或兴建托老所、老年日间照料中心、留守老人关爱之家、老年人活动室等养老场所,提供日间照料、短期托养、配餐等服务(武亚晓, 2020)。社会组织要积极开展关爱农村留守老人的公益活动,如志愿者定期上门服务,为老人提供生活照料、心理疏导等服务。并且,社会组织可以联合企业等社会力量,筹集资金和物资,为老人提供必要的生活援助。通过完善社会支持体系,为农村留守老人提供全方位的支持和帮助,改善他们的心理健康状况。

### 5.4. 提升医疗服务水平与健康管理

针对农村留守老人健康问题与医疗资源有限的情况,需要采取一系列措施来提升医疗服务水平和加强健康管理。首先,政府应加大对农村医疗卫生事业的投入,改善农村医疗设施条件。建设更多标准化的村卫生室,配备必要的医疗设备和药品,提高基层医疗服务的可及性。其次,加强农村医护人员队伍建设是关键。通过提高待遇、提供培训机会等方式,吸引更多优秀的医护人员到农村工作。同时,要加强对现有医护人员的专业培训,提高他们的医疗技术水平和服务质量。最后,在健康管理方面,要为农村留守老人建立健全健康档案,定期开展免费的健康体检活动。通过健康体检,及时发现老人的潜在健康问题,并为他们提供个性化的健康指导和疾病预防建议。同时,要加强对农村老人的健康知识宣传教育,通过举办健康讲座、发放宣传资料等方式,让老人了解常见疾病的预防和治疗知识,养成良好的生活习惯。通过这些措施,可以提升农村医疗服务水平,加强老人的健康管理,对他们的心理健康产生积极的影响。

### 5.5. 丰富文化娱乐生活与精神滋养

积极心理学认为,积极的情绪体验和活动参与可以促进个体的心理健康,丰富的文化娱乐生活能够为老人带来快乐、满足等积极情绪,从而提升他们的心理健康水平。为解决农村留守老人文化娱乐匮乏与精神空虚的问题,需要采取多种措施丰富他们的文化娱乐生活,给予精神滋养。首先,政府和社区要加大对农村文化设施建设的投入。建设更多的农村文化活动中心,配备图书阅览室、棋牌室、多功能活动室等。图书阅览室可以采购适合老人阅读的书籍、报刊等,满足老人的阅读需求。棋牌室可以为老人提供休闲娱乐的场所,增进老人之间的交流和互动。多功能活动室可以用于举办各种文化活动,如文艺表演、知识讲座等。其次,社区可以定期组织文艺演出,邀请当地的文艺团体或志愿者为老人表演戏曲、歌舞等节目。同时,开展一些文化竞赛活动,如书法比赛、绘画比赛、歌唱比赛等,激发老人的参与热情和创造力。此外,农村有着丰富的传统文化资源,如民间故事、传统手工艺等。可以组织老人参与文化创作活动。这不仅可以丰富老人的精神生活,还能促进农村传统文化的传承和发展。最后,要加强对老人的心理辅导和精神慰藉服务。社区可以聘请专业的心理辅导人员,定期为老人提供心理咨询和辅导,帮助老人排解孤独、焦虑等不良情绪。通过这些措施,农村留守老人的文化娱乐生活可以得到极大的丰

富，从而促进他们心理健康状况的改善。

## 6. 结论

农村留守老人的心理健康问题是一个复杂且亟待解决的社会课题。随着社会的发展和城乡差距的存在，这些老人面临着诸多困境。关注他们的心理健康，不仅是对个体的尊重和关爱，更是社会和谐稳定的重要基石。通过对影响因素的深入分析和相应对策的探讨，我们期望能引起更广泛的社会关注。家庭应承担起更多的沟通与关怀责任，子女的关爱对老人至关重要。同时，政府和社会各界要共同努力，改善老人的经济状况，完善社会支持体系，提升医疗服务水平，丰富他们的文化娱乐生活。只有这样，才能让农村留守老人在晚年拥有更好的心理状态，享受应有的尊严和幸福。通过持续的努力和改进，农村留守老人的生活质量和心理健康必将得到显著提升，为构建更加美好的社会贡献力量。

## 参考文献

- 曹均学, 赵艳(2023). 农村留守老人精神养老面临的困境及路径探析. *湖北工程学院学报*, 43(5), 32-37.
- 李存峰(2016). 农村留守老人心理健康的状况分析与维护策略. *山东农业工程学院学报*, 33(4), 106-107.
- 刘丹(2016). 农村留守老人心理健康问题及其解决策略——以贵州省为例. *才智*, (16), 236+238.
- 刘丹丹(2021). *农村留守老人心理健康及生命质量状况调查及对策研究*. 硕士学位论文, 哈尔滨: 黑龙江中医药大学.
- 钱祎旻(2023). 子女代际支持对农村空巢老人心理健康的影响——基于 CHARLS2018 年数据的分析. *邢台职业技术学院学报*, 40(4), 63-71.
- 唐蹕(2016). 构建以需求为导向的农村留守老人社会支持体系. *中国老年学杂志*, 36(8), 2024-2027.
- 武亚晓(2020). 浅谈农村留守老人心理健康. *心理月刊*, 15(12), 22-23.
- 颜刚威(2020). 农村留守老人的心理问题与对策研究. *柳州职业技术学院学报*, 20(4), 19-22.
- 郑泽钰, 李青(2022). 乡村振兴背景下农村留守老人精神心理问题探析. *内江科技*, 43(12), 108-109+64.